O zdraví 22. 1. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Zdravé hubnutí má smysl

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-hubnuti-ma-smysl__s10012x20730.html

A je to tu zase! Leden a s ním pro mnohé výčitky svědomí, že to zase přes svátky nezvládli. Po prvním týdnu zavírání očí, druhém týdnu zpytování svědomí nabíhají třetí týden do fitka, kupují si permanentky, nové sportovní vybavení a objednávají se k výživovým poradcům, protože prostě teď už není o čem - už je nutné s tím konečně začít něco dělat! Poznáváte se? Tak nejdřív zpomalte. Nádech - výdech. A než začnete obíhat obchody a trenéry, začtěte se do našeho nového článku.

Proč vůbec hubnout?

Skutečně **nadměrná tělesná hmotnost**, tedy ne ta pouze založená na vašem

špatném pocitu, není jen kosmetický problém, ale **představuje vysoké zdravotní riziko a zkrácení života až o 20 let**!

- Například riziko vysokého krevního tlaku je u obézních 5× vyšší.
- Podobně častější než u osob se zdravou hmotností je také riziko rozvoje cukrovky druhého typu.
- O 50 % vyšší mají obézní riziko úmrtí na nemoci srdce a cév.

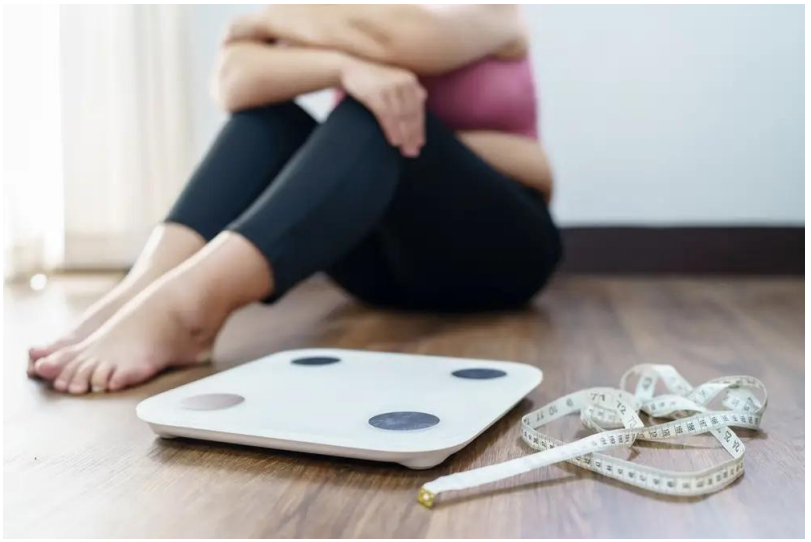
Podle zprávy Centra pro kontrolu a prevenci nemocí z roku 2022 v USA stoupl mezi obézními výskyt nádorových onemocnění o 7 % za 10 let, zatímco mezi lidmi se zdravou tělesnou hmotností počet nádorových onemocnění za stejné období naopak o 13 % klesl, z toho výskyt nádorů tlustého střeva a konečníku dokonce o 23 %! Vyhnout se rakovině nebo předčasnému úmrtí na infarkt tak rozhodně za snahu stojí!

Udělejte si jasno

Chtít zhubnout je opravdu záslužná činnost. V případě, že to skutečně potřebujete. Udělejte si proto nejprve jasno v tom, **co vás vlastně k hubnutí vede**.

Přibrali jste přes svátky ke své ukázkové postavě dvě, tři kila navíc cukrovím, klobásou, řízky a hodinami strávenými u televize, přestože takový životní styl

během roku vůbec neuznáváte? Pak pro vás máme skvělou zprávu! Zřejmě nemusíte dělat vůbec nic navíc, jen se vrátit ke svému původnímu životnímu stylu a kila půjdou zpátky do vašeho normálu jen tím, na co jste zvyklí mimo svátky.



Měli jste pár kilo navíc už před Vánoci a teď se to zhoršilo? Věřte, že je ve vašich silách to zvládnout. Jen je potřeba si uvědomit, že nějaké jedno, dvě cvičení v lednu z pocitu viny vás všech kil najednou nezbaví. **Je třeba vytrvat, neleknout se prvního zakolísání v jídelníčku, ani toho, že číslo na váze stojí na stejné hodnotě.** To všechno je úplně normální a k cestě za vysněnou postavou to patří.

Bez pohybu a správného jídelníčku to nepůjde

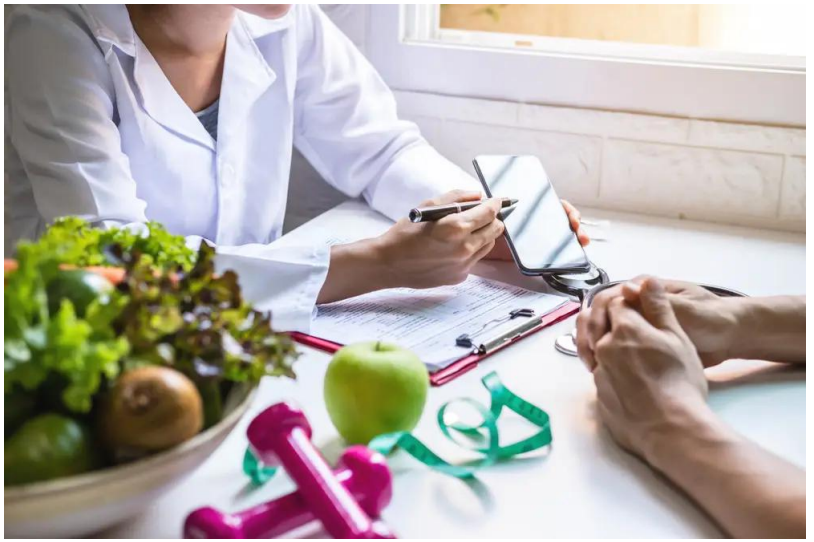
Předně je důležité stanovit si **reálný cíl**. Potýkáte se s pár kily navíc už poslední dva roky? Nechtějte po svém těle žádný sprint a zhubnout vše za měsíc. Dejte mu čas a **shození kil, která vás nad rámec zdravé hmotnosti trápí, si rozložte do stejného množství měsíců, kolik let vás trápí.** Pokud je to tedy například deset kilo v posledních čtyřech letech, je zhubnutí deseti kil během alespoň čtyř měsíců zcela reálné.

- **Spřátelte se s pohybem.** Nejen že správně nastavená fyzická aktivita pomáhá s hubnutím, ale pomáhá i s psychikou, snižuje chuť se přejídat a celkově zlepšuje zdraví, především našeho srdce a cév, nervového, kloubního a svalového systému a trávení.

Správně nastavená pohybová aktivita ale v tomto případě rozhodně neznamená posilování s těžkou váhou, příprava na maraton nebo 7× týdně intenzivní kruháče. Zaměřte se spíš na tu se střední intenzitou - **pomalý běh, rychlejší chůze, zdravotní skupinová cvičení, aerobní skupinová cvičení, taneční lekce apod**. Kromě volby správného typu cvičení je také nutné u něj vydržet. A to nejen jednu celou lekci, ale pravidelně pokračovat a ke cvičení se vracet, ideálně **každý den 30 minut, nebo 2-3× týdně hodinu**. Takže velmi důkladně zvažte, který sport si vyberete.

- **Špatný jídelníček ale nepřecvičíte** ani každodenním aerobikem. Navíc změna jídelníčku je pro většinu hubnoucích změnou nejtěžší. Na internetu, v knížkách i časopisech je možné najít mnoho trendů a rad, které si vzájemně odporují, k hubnutí často nevedou a daly by se označit i za nebezpečné. Nemusíte hned skočit po půstu, bezlepkové dietě, paleo, ketosměsích ani úplném vynechání masa nebo hCG dietě. Ona totiž na zdravé hubnutí pár kil stačí jen **„obyčejná“ zdravá strava**. Jak sestavit **zdravý talíř** si přečtě **zde**.

Když vás trápí skutečná obezita



Obezita je celosvětový problém. Jen v České republice se s ní potýká asi **30 % dospělých a skoro 20 % dětí**, a to není, bohužel, málo. Každý rok podle Světové zdravotnické organizace ve světě zemře na komplikace spojené s obezitou víc než 4 miliony lidí, což je víc než polovina

těch, kteří zemřeli na covid za všechny roky pandemie.

Pokud se týká i vás, zejména máte-li pocit, že už jste vyzkoušeli opravdu všechno, netrpte se dál sami a **obraťte se na odborníky na výživu**, optimálně takové, kteří mají i zdravotní vzdělání.

- Obezita totiž není problém jen kosmetický, ale je spojená s řadou další zdravotních komplikací, **vysokým krevním tlakem a problémy s kůží počínaje, nádorovými nemocemi konče**. Je proto dobré svěřit se do péče odborníků, kteří mají s takovými stavy zkušenosti.

Ať jste na tom jakkoli, vždycky je dobré mít na paměti, že skutečně nadměrná tělesná hmotnost může být život ohrožující, ale vždycky se s ní dá něco udělat a **nikdy není pozdě začít**. Proč to nezkusit právě teď?!

A pro příští Vánoce nezapomeňte - není to o tom, co děláte mezi Vánocemi a Silvestrem, ale o tom, **co děláte mezi Silvestrem a Vánocemi**. Vykročte pravou nohou a zdravým rozumem už teď a následky příštích Vánoc třeba vůbec nebudou tak hrozivé, jak vám připadají teď.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:

https://www.cdc.gov/cancer/obesity/
https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1

dieta efektivní hubnutí obezita odborník na hubnutí pravidelný pohyb rizika obezity vyvážený jídelníček výživový poradce zdravý životní styl změna stravovacích návyků změna životního stylu

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz